

www.mindfulrunning.it

MINDFUL WALKING

Movimento e Mindfulness:
10 incontri per trovare
il tuo momento presente

Luogo: Parco Sempione - Milano

Costo: 200 euro

Date e orari degli incontri verranno concordate con il gruppo

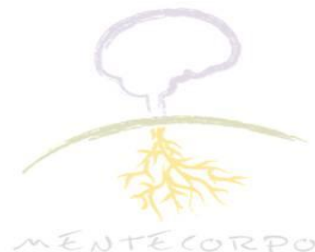
Trainer: Dott.ssa Sara Santus

Iscriviti entro il 10 Febbraio scrivendo a
info@corrighetipassa.com

Un progetto per il benessere a 360° di MenteCorpo



MENTECORPO



MINDFUL WALKING

UN PROGRAMMA PER IL BENESSERE A 360°

"...Solo fermandoti un attimo, puoi accorgerti di quanto i pensieri che si agitano nella mente possono assorbire vitalità ed energia e impedirti di vivere con pienezza e creatività ogni momento..."

Mindful Walking è un programma innovativo di allenamento che unisce movimento e psicologia per migliorare il tuo benessere e le tue abilità mentali di concentrazione e motivazione, finalizzato all'apprendimento di uno stile di vita positivo e allo sviluppo della propria consapevolezza.

Il programma si compone di 10 incontri di un'ora tenuti da un trainer qualificato e si terrà all'Arena Civica di Milano con inizio il 15 Febbraio 2016 alle ore 9:00.

Durante gli incontri potrai sperimentare alcune tecniche come lo 'stop and drop', il 'body scan' e la ricerca del 'flow': centrandosi su sé stessi e portando l'attenzione al respiro e alle contrazioni del tuo corpo potrai imparare come aprire uno spazio meditativo anche in condizioni di stress.

Il programma ha un costo di 200 euro e potrai iscriverti entro il 10 Febbraio 2016 scrivendo a info@corrichetipassa.com

Perchè la Mindfulness?

"La mindfulness è la consapevolezza che nasce dal prestare attenzione al momento presente, intenzionalmente e senza giudicare" (Kabat-Zinn).

È un atteggiamento mentale che ha a che fare con la nostra attenzione che ci permette di sperimentare "l'essere" invece del "fare".

Con l'aiuto di una guida esperta potrai scoprire l'importanza del momento presente e il benessere che deriva da una maggior presenza mentale.

Perchè la Mindfulness in movimento?

Sperimentando la meditazione camminata potrai assaporare le connessioni tra corpo e mente, in un lavoro di scoperta delle risorse più profonde e preziose. Imparare ad ascoltare il corpo è di fondamentale importanza per la nostra salute, per la qualità della nostra vita e per la motivazione a riattivarci. Consapevolezza psicofisica, presenza emotiva e movimento sono la chiave per lo sviluppo del benessere individuale.

Ti aspettiamo!

MenteCorpo, via Rossetti 19, Milano (MM1 Pagano)
info@corrichetipassa.com
www.mindfulrunning.it